



# Bunkyo ..... ごみダイエツト通信

主な内容 1面 食品ロス×防災 はじめよう！ローリングストック 2面 文京ecoカレッジ 生ごみ減量塾 らっくらく堆肥づくりに挑戦しよう！／フードドライブ実績報告  
 3面 拠点で回収したプラスチック製ボトル・発泡スチロール食品トレイが生まれ変わるまで 4面 令和2年度「ごみ・資源」の処理にこれだけのお金がかかりました／年末年始のごみ収集

## 食品ロス×防災 はじめよう！ローリングストック

ローリングストックとは、普段食べるお米や缶詰・レトルト食品などを多めに買って置き、消費したらその分を補充することで、常に一定量の食品を備蓄しておく方法です。災害時に普段食べ慣れたものを食べられるだけでなく、賞味期限切れによる食品ロスを防ぐことができます。

### 備えておきたい備蓄食品

各ご家庭で1週間分（最低でも3日分）を用意しておきましょう。

- 飲料水 1人1日3リットル（3日で9リットル）
- 缶詰・レトルト食品など簡単に食べられるもの



出典：文京区防災ガイド



▲文京区防災ガイド



問い合わせ 食品ロスに関すること：リサイクル清掃課 ☎(5803) 1135 防災に関すること：防災課 ☎(5803) 1179

今回使う備蓄食品は...  
ゆであずき缶と切り餅

## 備蓄食品で作る簡単スイーツレシピ

今回使う備蓄食品は...  
みかん缶と乾パン

### 甘味でほっこり どら焼き風あんこ巻き (プレーン&抹茶)

- 材料 (プレーン味4コ 抹茶味4コ)
- ホットケーキミックス.....80g
- 水.....80g~
- 抹茶.....小さじ1 (約2g)
- ゆであずき缶.....小1缶 (約90g)
- 切り餅.....1コ
- サラダ油.....適量



#### ●作り方

- ① ホットケーキミックスをボウルに入れ、水を加えて混ぜ合わせます。濃度を整えて半分に分けます。
- ② 半量に抹茶を小さじ1のお湯 (分量外) で溶いて混ぜます。
- ③ 餅を8等分 (2~3mm厚さ) にします。
- ④ フライパンにサラダ油を薄く塗り、弱火 (または、温度調節機能を160℃に設定) にします。①を丸く流して餅をのせ、蓋をして焼きます。
- ⑤ 表面が乾いたら、取り出して温かいうちに二つに折ります。②も同じように焼きます。
- ⑥ 粗熱が取れたらゆであずきを挟みます。



ひとことアドバイス \*生地は、フライパンに流したときに自然に丸く広がる位の濃度に水で調整してください。  
 \*ゆであずき缶と切り餅の代わりに、非常食用の乾燥餅 (あんこ餅) でも良いでしょう。その場合は、生地を焼いてから餅とあんこを挟みます。

### 非常食がスイーツに大変身 乾パンdeティラミス風デザート

- 材料 (約130mlの容器4コ分)
- A 砂糖.....大さじ2 (18g)
- 水.....150ml
- インスタントコーヒー (粉末).....大さじ1と1/2 (4.5g)
- 乾パン.....60g
- マスカルポーネチーズ.....100g
- B ギリシャヨーグルト (プレーン).....100g
- 砂糖.....大さじ4
- みかん缶.....1缶 (固形量245g)
- ココア (無糖).....適量
- ミント (あれば).....適宜



#### ●作り方

- ① Aを鍋に入れて火にかけ、砂糖 (乾パンの中の氷砂糖でも可) を溶かします。インスタントコーヒーを混ぜ、乾パンを浸します。時々返しながらふやかし、木ベラなどでつぶします。
- ② Bを混ぜ合わせます。
- ③ みかん缶は汁気をきります。
- ④ 容器に①、②、③を順に入れて冷やし、表面にココアをふります。ミントなどがあれば飾ります。



ひとことアドバイス \*ギリシャヨーグルトの代わりに普通のヨーグルトを使う場合は、キッチンペーパーを敷いたザルに入れて数時間おき、水きりして使います。

出典：東京ガス(株)「日々のごはんともしものごはん」 レシピ提供：東京ガス(株)「食」情報センター

## 文京区一般廃棄物処理基本計画 (モノ・プラン文京) (令和3年度~令和12年度)

基本理念 **区民が安心して暮らせる循環型社会の実現**  
 ~私たちのために、世界のために、そして未来のために~



## チャットボットによる ごみ分別案内サービス をご利用ください!

ごみと資源の分別や収集に関する簡単な質問に、対話形式で自動応答します。



▲LINE版



▲区HP版



文京ecoカレッジ 生ごみ減量塾

生ごみダイエット文京流 → らっくらく堆肥づくりに挑戦しよう!

文京区の家から出る可燃ごみのうち、約3分の1が「生ごみ」です。各家庭における生ごみの減量化に向けて、毎日家庭から出る生ごみを堆肥化したいという方におすすめの堆肥づくりをご紹介します。

出典：令和元年度文京区家庭ごみ組成分析調査

**用意するもの**

- 生ごみ  
こっちは濡らさない
- フタがパチッとしまる容器  
めやす25cm×25cm×25cm
- ビニール袋×2枚  
容器よりちょっと大きめ
- ぬか  
お米屋さんで分けて頂きましょう
- 発泡スチロール箱  
めやす40cm×30cm×30cm
- 古い土  
かわき気味

**講師からのワンポイントアドバイス!**

今回堆肥づくりを教えてくださいたいのは…

NPO法人緑のごみ銀行 理事長 松本美智子氏

- 生ごみは新鮮なものを使い、できるだけ濡らさないようにしましょう。
- 最初は、「野菜ごみ」だけの堆肥づくりをおすすめします！細かく刻むほど早く堆肥になります。

Q 発泡スチロール箱以外の容器でもできますか？

A 発泡スチロール箱以外の容器でも堆肥づくりは可能です。ただ、発泡スチロールは、密閉できるので、虫の侵入を防いでくれるなどの利点があります。また、断熱性もあるので、冬でも発酵が進みます。

Q ぬかあえや容器は、どこに置いたら良いですか？

A ぬかあえは、台所の日の当たらない室内、発泡スチロール箱は雨の当たらない屋外がおすすめです。

その他のQ&Aは、区ホームページでもご紹介しています！ 区HP▶

● 作り方

- 1 容器にビニール袋2枚を重ね、最初だけぬかを厚さ2cmくらい入れる。
- 2 生ごみを入れて、ぬかをまぶす。
- 3 しっかり押してビニール袋の空気を抜き、フタをする。
- 4 発泡スチロール箱の底に古い土をひき、③を入れ、かたまりを良くほぐす。さらに古い土をたっぷり入れて、よく混ぜる。
- 5 土を入れてから5日～1週間程度で発酵が進み、白いカビ、容器の内側に水滴がたります。
- 6 時々混ぜていると、約2ヶ月で生ごみが消え、ふかふかに!!!
- 7 約3ヶ月～半年でお花が喜ぶ堆肥のできあがりです!

使用する生ごみや季節によって、できあがりまでの期間は異なります。

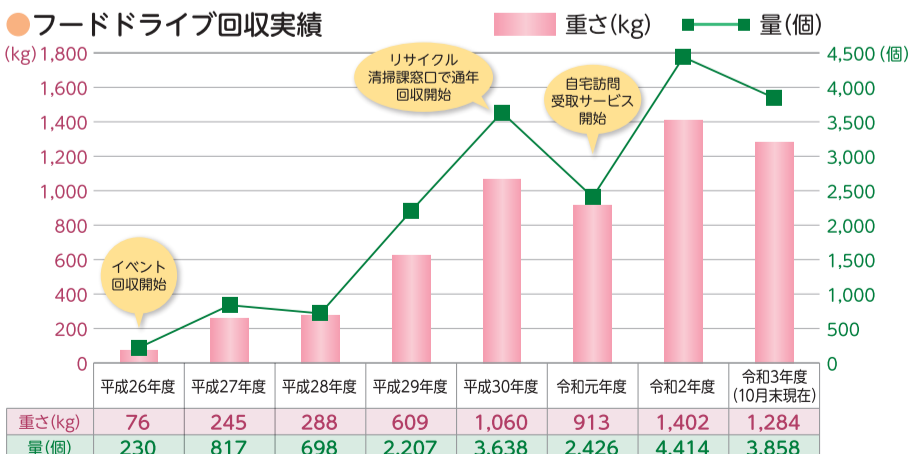
過去最高 令和2年度フードドライブ実績報告  
約1,402kgの食品をお預かりしました  
皆様のご協力ありがとうございました!

文京区では、食品ロスの削減と資源の有効活用のため、平成26年度からフードドライブ（未利用食品の回収）を実施しています。

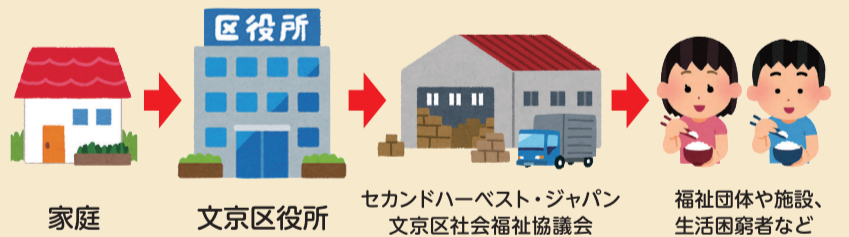
令和2年度は、リサイクル清掃課窓口での回収やイベント回収のほか、区内在住で、食品をリサイクル清掃課等へ持参することが困難な方向けに自宅訪問受取サービスを実施し、過去最高の約1,402kgの食品をお預かりしました。皆様のご協力ありがとうございました。



▲フードドライブでお預かりした未利用食品



コロナ禍により、食の支援を必要とする方が増加しています



フードドライブで回収した食品は、セカンドハーベスト・ジャパン及び文京区社会福祉協議会を通じて、地域の福祉団体や施設、生活困窮者等へ届けられます。

セカンドハーベスト・ジャパンの小室さんによると、コロナ禍の影響を受け、食の支援を必要としている方は増加しているといえます。皆様のご家庭の食べきれない食品を、支援を必要とされている方の「ありがとう」に変えてみませんか？

- 特に必要とされている食品
- お米 (国産米で精米から2年以内)
  - インスタント・レトルト食品



※回収対象の食品の条件は、区ホームページをご確認ください。



▲セカンドハーベスト・ジャパンの小室さん(左下)とボランティアの皆さん(左上・右)

拠点で回収した

プラスチック製ボトル・発泡スチロール食品トレイが生まれ変わるまで

プラスチックごみ削減に向け、区内にある12か所の回収拠点で家庭から出たプラスチック製ボトルや発泡スチロール食品トレイを回収しています。今回は、皆様から回収した大切な資源の行方についてご紹介します。



▲回収拠点の詳細はこちら

出し方から生まれ変わるまで

●プラスチック製ボトル



可燃ごみへ

× 汚れ・臭いのとれないものはリサイクルできません。可燃ごみにお出しく下さい。



プラマークのついた容器として使われているボトルが回収対象です。キャップ・ポンプ、簡単にとれる紙製ラベルは外して可燃ごみへ。ボトル本体は、中身をよく洗い、水気をきって回収拠点にお出しく下さい。

●発泡スチロール食品トレイ



Point! つまようじでささるか確認し、洗って乾かしてから回収拠点へ。

回収拠点へ

資源化処理施設  
選別・保管等

再商品化施設  
(公財)日本容器包装リサイクル協会委託

プラスチック製ボトルからのプラスチック製品原料



写真提供：(公財)日本容器包装リサイクル協会

再商品化施設

色や柄付きトレイからのプラスチック製品原料



写真提供：(株)エフピコ



写真提供：(株)エフピコ

再商品化の工程 ~白色トレイ編~

1 再商品化施設へ搬入



2 白色トレイ、色や柄付きトレイ等を手作業で選別



3 風の力を利用して異物を取り除き、トレイを砕く



4 水、熱水、洗剤でしっかり洗浄



5 真水ですすぎ、脱水



6 もう一度砕き小さなチップ状にする



7 乾いたチップを熱で溶かし粒状に加工



8 食品容器に使える品質のエコトレイの原料が完成



9 エコトレイの出来上がり



エコトレイにはエコマークがついているよ!

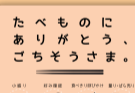


始めよう! 食べきり推進活動

ぶんきょう食べきり協力店

をご紹介します!

▼その他店舗の紹介はこちら



▲ぶんきょう食べきり協力店ステッカー

文京区では、「たべものにありがとう、ごちそうさま。」を合言葉に、食べ残し対策に取り組む店舗を「ぶんきょう食べきり協力店」に登録し、その取組を紹介しています。

今回ご紹介するぶんきょう食べきり協力店は…

おにぎりcafe 利さく

住所：千駄木2-31-6  
電話：(5834) 7292  
営業時間：午前9時～午後9時  
定休日：水曜日



※新型コロナウイルスの状況に伴い、営業時間等は変更する場合があります。直接店舗にご確認ください。

- 取組内容
  - 量り売り・ばら売りの実施
  - 一人前の惣菜等の販売
  - 苦手な食べ物・アレルギー等の事前確認
  - 食べ残した料理の持ち帰り

●食品ロスを減らす工夫

作り置きはしないで、注文を受けてから一つずつ丁寧に握っているんだって!



▲羽釜で炊いたごはんを使用したおにぎりメニューは常時20種類以上

▼日ごとに取り寄せた材料により手作りされた惣菜100g～量り売りが可能



こだわりの食材で手作りされた惣菜を、食べきれる分だけ買えるって嬉しい!

●お店のPRポイント

炊き立て、握りたてのおにぎりを提供するため、極少量のお米で何度も炊いています。少量ずつ炊いているお米が余っても、焼きおにぎりなどにアレンジして、スタッフのまかないとして美味しく食べきっています。

始めよう! リサイクル推進活動

リサイクル推進協力店

をご紹介します!

▼その他店舗の紹介はこちら



▲リサイクル推進協力店ステッカー

文京区では、資源の回収や修理などリサイクルの推進に積極的に取り組む店舗を「リサイクル推進協力店」に登録し、その取組を紹介しています。

今回ご紹介するリサイクル推進協力店は…

リサイクルショップ Lics

住所：本駒込3-17-6 FUJIビル1～2階  
電話：(5834) 8136  
営業時間：午前10時～午後6時  
定休日：木曜日



※新型コロナウイルスの状況に伴い、営業時間等は変更する場合があります。直接店舗にご確認ください。

- 取組内容
  - 簡易包装
  - 修理したものを販売・買取 (家具・家電・楽器など)

▼味わい深いアンティーク&ヴィンテージ品を中心に展示販売している店内



商品が売れ残らないよう、定期的に支店と商品の交換を行っているんだって!

●お店のPRポイント

お客様が大切に使用されてきた商品を、可能な範囲で修理・修繕して次に必要とする方へお届けしています。コロナ禍で、自宅の大掃除をする方が増加したため、多くのお問い合わせをいただいています。ごみとして捨ててしまう前に、お気軽にご相談ください。

年末の大掃除シーズン到来! 大掃除でも「3R」を意識しよう!

- Reduce (リデュース) リデュースごみになるものを減らすこと
- Reuse (リユース) リユース繰り返し何度も使うこと
- Recycle (リサイクル) リサイクル再び資源として使うこと

自宅に使わなくなった家具があるから、買取の相談してみようかな!

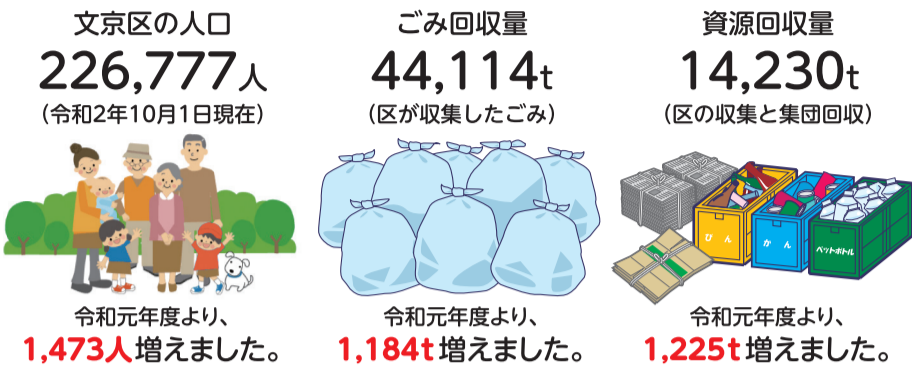


▲ショーケースに並べられた食器類現在小物を中心に買取強化中!



## 令和2年度「ごみ・資源」の処理に これだけのお金がかかりました

令和2年度の人口とごみ・資源の回収量は…



ごみ・資源の処理に使った総額は…

**27億 2,261万円**

この総額を文京区の全人口で割ると、赤ちゃんを含めて1人あたり約**12,006円**を負担していることになります。

1人あたりの経費でみると…

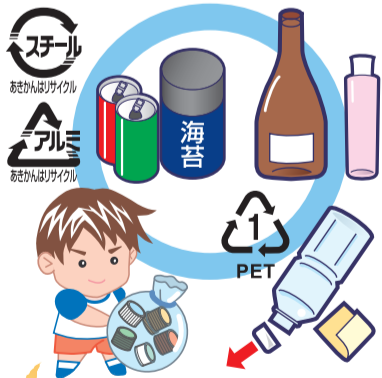


このように、ごみと資源の処理にはたくさんの経費が必要です。令和2年度は、人口増加やライフスタイルの変化等の影響を受け、ごみ量が増加しました。一人ひとりの分別の徹底や2Rの実践がごみ減量につながります。引き続き皆様のご協力をお願いします。

## 資源の分別・リサイクルにご協力ください

**フタやキャップが付いたものや中身が残っている資源はそのままではリサイクルできません**

集積所に出された資源の中に、**金属製やプラスチック製のフタやキャップが付いたままのものや、中身が残ったままのもの**が見受けられます。正しく分別されずに出された資源は、そのままではリサイクルすることができないため、機械で取り切れない異物は、一つひとつ人の手で取り除いています。繰り返し使える「資源」を効率よくリサイクルするため、資源を集積所に出す際は、必ずフタやキャップを外して、中身を使い切ってから出してください。



ペットボトルキャップは、リサイクル推進協力店や区内の協力酒店に持って行こう！



▲フタがついたまま・中身が残ったまま集積所に出されたびん

資源として回収できないもの



## 集団回収実践団体に 感謝状をお贈りしました

令和2年度に令和元年度の集団回収における回収実績が多かった団体に、感謝状をお贈りしました。

集団回収では、古紙をはじめとした**最大7品目**を回収できるよ！

総回収量が多かった団体	回収量(kg)
曙町会	84,780
豊島ヶ岡町会	55,660
千駄木小学校PTA	49,950
湯島ハイタウン管理組合	33,216
富坂二丁目町会リサイクル部	30,680



1世帯当たりの回収量が多かった団体	回収量(kg)
東急ドエルアルス目白台管理組合	435
クリアセトル文京根津管理組合	289
フェアロージュ目白台一丁目静凜館管理組合	275
本郷パーク・ホームズ管理組合	274
センチュリーハイツ文京白山管理組合	266

町会・自治会、マンションの管理組合、社宅、PTAなど10世帯以上で資源回収のグループをつくり、回収業者と回収品目等を決めた上で、区に団体登録をしてください。

区は回収量に応じた報奨金(1kgにつき6円)を団体にお支払いします。

皆様の登録をお待ちしています。

問い合わせ リサイクル清掃課 ☎(5803) 1184

## 年末年始のごみ収集

**12月31日(金)から1月3日(月)は  
ごみ収集をお休みします**



- 年末年始はごみ量が増えるため、平常の収集時間と異なります。ごみは、必ず収集日の**午前8時まで**に集積所にお出してください。
- 年末の収集最終日に、集積所の看板に「年内終了」のステッカーを貼ります。**年始の収集開始日まで、絶対にごみを出さないでください。**

種別	収集日	年末最終日	年始開始日
可燃ごみ	月・木収集地区	12/30(木)	1/6(木)
	火・金収集地区	12/28(火)	1/4(火)
	水・土収集地区	12/29(水)	1/5(水)
不燃ごみ	月2回	12/28(火)まで 曜日どおり	1/4(火)から 曜日どおり
資源	週1回	12/30(木)まで 曜日どおり	1/4(火)から 曜日どおり

**粗大ごみは申し込み制です。**

毎年年末は粗大ごみの収集の申し込みが多くなります。早めの申し込みをお願いいたします。

**粗大ごみ受付センター**

- 電話による申し込み ☎03(5296)7000

年末は12/28(火) 午後7時まで  
年始は1/4(火) 午前8時から受付を行います。

- インターネットによる申し込み  
<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

年末は12/28(火) 午後11時59分まで  
年始は1/4(火) 午前0時から受付を行います。

問い合わせ 文京清掃事務所 ☎(3813) 6661